

あけぼの

医療法人社団曙会 佐々木外科病院
〒753-0076 山口県山口市泉都町9番13号
TEL 083-923-8811 FAX 083-932-2477
URL <https://sasaki-geka.jp/>

「山口市各種検診」のご案内

佐々木外科病院では、胃がん検診、子宮がん検診、乳がん検診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診及び骨粗しょう症検診が受診できます。山口市の行なう胃がん検診と大腸がん検診は1年に1回、子宮がん検診、乳がん検診と前立腺がん検診は2年に1回、肝炎ウイルス検診は一生に1回、骨粗しょう症検診は対象年齢時に5年に1回の検診です。

下の表をご覧ください、ご自身の健康づくりのため定期的に受診しましょう。

集団検診、個別検診ともに**6月から開始**となります。個別検診は、基本的に6月1日から12月20日までとなります。（子宮がん検診と乳がん検診は、**来年2月28日まで**です。）

詳しくは「2021年度健康づくりガイド」をご覧ください。受診の際は、「がん検診等受診券」をご持参ください。

| 対象 | 種類 | 申込先 | 内容 | 自己負担金 | | 実施期間 | 備考 |
|-------|--------------------|---------------------|--|--------------|------------|-----------------------------------|--|
| | | | | 70歳未満 | 下記①②③に該当の方 | | |
| 20歳以上 | 子宮がん検診(予約制)(2年に1回) | 佐々木外科病院 総合健診センター | 問診 細胞診 ※医師が必要と認めた方は体部検査 | 1,400円(頸部のみ) | 500円 | 6月1日～令和4年2月28日 (月曜・木曜の10:30から) | ・他の検診と同日実施できませんが、事前調整が必要になりますので早めにお申し込みください。 |
| 40歳以上 | 乳がん検診(予約制)(2年に1回) | 佐々木外科病院 | マンモグラフィ | 1,500円 | | 6月1日～令和4年2月28日 | ・なるべく生理前、生理中は検診を避けてください。 ・他の検診と同日実施できます。 |
| | 胃がん検診(予約制) | | バリウム検査 | 2,300円 | | 6月1日～12月20日 | ・前日21時以降、飲食をせず、禁煙でお越しください。 ・胃の手術をされている方は検査できません。 |
| | 大腸がん検診 | | 内視鏡検査 ※50歳以上は2年に1回、40歳代は医師が必要と認めた方(2年に1回) | 2,600円 | | | |
| | 肝炎ウイルス検診(一生に1回) | | 免疫便潜血検査(二日法) | 900円 | | | |
| | 骨粗しょう症検診(5年に1回) | | 血液検査 | 1,000円 | | 6月1日～12月20日 | ・過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない方が対象です。 |
| 50歳以上 | 前立腺がん検診 | | 問診 骨量測定 | 1,000円 | | 6月1日～12月20日 | ・令和3年4月1日現在の年齢が40、45、50、55、60、65、70歳の節目年齢の女性が対象です。 |
| | | | 血液検査(PSA検査) | 1,000円 | | 6月1日～12月20日 | ・山口市国民健康保険人間ドッグを受けられる方は、重複して実施できません。 ・満50歳以上で、本年度に偶数年齢になる男性が対象です。 |

【料金（自己負担金）について】

次のいずれかに該当する方は、各種検診の料金（自己負担金）が500円になります。

①70歳以上の方

(70歳になる誕生月の翌月から(1日生まれの方は誕生月から))

②70歳未満で後期高齢者医療に加入している方

(検診当日に「後期高齢者医療被保険者証」の提示が必要です。)

③70歳未満の市民税非課税世帯の方

(事前に申請が必要です。)

| 令和3年度 無料対象者 | 種類 | 節目年齢 (令和3年4月1日現在の年齢) |
|----------------|----------------|-------------------------|
| | 子宮頸がん検診 | 20、25、30、35、40歳 |
| | 胃がん・大腸がん・乳がん検診 | 40、45、50、55、60歳 |
| | 骨粗しょう症検診 | 40歳 |

「国民健康保険」、「後期高齢者医療保険制度」 健康診査のご案内

佐々木外科病院では、山口市国民健康保険の特定健康診査、人間ドック・簡易脳ドック、特定保健指導及び後期高齢者医療保険の健康診査を受診できます。

◎山口市国民健康保険

| 対象 | 種類 | 申込先 | 内容 | 自己負担金 | 実施期間 | 持参品 | 備考 |
|---|------------------------------|---------------------|---|--|----------------|---|---|
| 山口市国民健康保険に加入している40歳から74歳の方 特定健康診査または人間ドックのどちらか一方の受診となります | 特定健康診査(予約制) | 佐々木外科病院 | 問診 身体計測 尿検査 血液検査 心電図検査 など | 無料 | 6月1日～12月20日 | ・特定健康診査受診券(桃色) ・質問票(灰色) ・山口市国民健康保険被保険者証 | ・血液検査がありますので、食事をしないでお越しください。 ・尿検査がありますので、病院で採尿ができるようにしてお越しください。 ・心電図検査がありますので、胃がん検診と同日実施はできません。 |
| | 人間ドック・簡易脳ドック(MRI・MRA検査)(予約制) | 佐々木外科病院 総合健診センター | 問診 身体計測 尿検査 血圧測定 血液検査 心電図検査 胃がん検診 肺がん検診 大腸がん検診 腹部超音波検査 など | 検査費用の2割 人間ドック 約4,500円 ～9,300円 簡易脳ドック 5,800円 | 6月1日～12月20日 | ・山口市国民健康保険被保険者証 ・その他は申込時に説明します。 | 上記備考に加え、 ・胃がん検診はエックス線と内視鏡(カメラ)が選択できます。 ・人間ドックと各種がん検診は検診項目が重複しています。どちらか選択して受診してください。 ・人間ドックはセット料金となっているため、胃がん検診・大腸がん検診の無料受診はできません。 ・前立腺がん検診(55歳以上の男性)、子宮頸部がん検診(20歳以上の女性)は任意検査です。別途1,000円負担となります。 |
| 特定健康診査受診者のうち、特定保健指導利用券が届いた方 | 特定保健指導(予約制) | 佐々木外科病院 総合健診センター | 健診結果により ①動機付け支援 ②積極的支援 | 無料 | 6月1日～令和4年3月31日 | ・特定保健指導利用券 ・特定健康診査結果通知表 ・山口市国民健康保険被保険者証 | ・保健指導の流れ ①初回面接⇒②実践⇒③確認 ・初回から終了まで6か月間を要します。初回面接後、1回以上面接を行いません。 ・支援する内容により実践の内容が異なります。予約時にご確認ください。 |

◎後期高齢者医療保険の健康診査

| 対象 | 種類 | 申込先 | 内容 | 自己負担金 | 実施期間 | 持参品 | 備考 |
|--------------------|------|---------|---|-------|------------------|--|--|
| 後期高齢者医療制度に加入されている方 | 健康診査 | 佐々木外科病院 | 問診 身体計測 尿検査 血液検査 貧血検査 など | 500円 | 受診券到着後～令和4年3月31日 | ・健康診査受診券(オレンジ色) ・健康診査質問票 ・後期高齢者医療被保険者証 | ・血液検査がありますので、食事をしないでお越しください。 ・尿検査がありますので、病院で採尿ができるようにしてお越しください。 |

山口市各種検診、山口市国民健康保険の特定健康診査、人間ドック・簡易脳ドック、特定保健指導及び後期高齢者医療保険の健康診査についてご不明な点がございましたら、
当院医事課又は、

- ・山口市保健センター (TEL 083-921-2666)
- ・山口市小郡保健福祉センター (TEL 083-973-8147)
- ・山口市阿東保健センター (TEL 083-956-0993)
- ・山口市徳地総合支所 (TEL 0835-52-1114)
- ・山口市秋穂保健センター (TEL 083-984-8031)
- ・山口市阿知須総合支所 (TEL 0836-65-4211)

へお問い合わせいただくか、山口市より配布される「2021年度健康づくりガイド」をご覧ください。



今が旬！新じゃが

新じゃがは春から初夏に出回ります。他のじゃが芋と違い、収穫後すぐに出荷されるため、新鮮でみずみずしく皮が薄いという特徴があります。小ぶりなものも多く、丸ごと調理ができます。

☆新じゃがを選ぶポイント

- ・しっかりと硬いものを選びます。
- ・表面の皮が薄く指ではがれそうなものが新しく、古くなるにつれて皮が厚くなります。

☆じゃがいもの主な品種と特徴、適した料理法

・男爵いも

形 状：くぼみが多くごつごつした形
特 徴：粘りがなく、火を加えるとホクホクする反面、煮崩れしやすい

適する料理例：粉ふき芋、ポテトサラダ、じゃがバター



新じゃが（男爵いも）レシピ（1人前）

ポテトサラダ（エネルギー 185kcal 塩分0.8g）

| | | |
|------------|----------|-------------|
| 新じゃが・・・中1個 | 胡瓜・・・10g | コーン缶・・・5g |
| 新玉ねぎ・・・20g | レタス・・・1枚 | マヨネーズ・・・12g |
| 新人参・・・10g | ハム・・・5g | 塩・胡椒・・・少々 |

（調理のポイント）

じゃが芋は皮をたわしでこすり洗いし、電子レンジ（600w）で3分加熱。取り出して、上下を返し、さらに3分加熱します。そのまま5分間蒸らしてから調理します。レンジで加熱することで余計な水分がなくなり、香りよくホクホク感が維持できます。



・メイクイン

形 状：長い楕円形・皮の表面はなめらか
特 徴：粘りがあり煮崩れしにくい
適する料理例：煮物、揚げ物



新じゃが（メイクイン）レシピ（1人前）

カレー肉じゃが（エネルギー 260kcal 塩分1.5g） （栄養豊富な春の旬の野菜を使用したカレー味の肉じゃが）

| | |
|------------|---------------------|
| 新じゃが・・・大1個 | スナップエンドウ・・・1個 |
| 新玉ねぎ・・・40g | 酒・しょう油・・・大さじ2/3 |
| 新人参・・・15g | 砂糖・・・小さじ1 |
| 牛赤身肉・・・50g | カレー粉・・・1g だし・・・80cc |



☆保存方法

暗く風通しのよい場所に置きます。明るいと、芽の部分が緑色になった皮の部分に有害物質のソラニンが増えやすくなります。りんごを一緒に置いておくと、りんごから発せられるエチレンガスが発芽を抑制する働きがあります。

☆管理栄養士のひと言アドバイス☆

新じゃがは栄養的にも優れています。特に、みかんに負けないほどのビタミンC（100gあたり35mg）を含んでいるので、美容や健康、疲労回復に効果があります。（じゃが芋のビタミンCはデンプン質を含んでいるので、熱に強く壊れにくい特徴があります。）

ビタミンCは、皮の近くに多く含まれるので、皮が薄く、丸ごと食べられる新じゃがは効率的にとれる食材です。



新型コロナウイルスワクチン接種について

65歳以上の方に対して、山口市より3月31日に接種券が発送され、対象の方に届いていると思います。

接種予約は、次のいずれかの方法によります。

- ①医療機関への電話等による直接連絡
- ②「山口市接種予約・相談センター(050-3644-7665)」への電話
- ③「山口市予約受付システム」へネット入力

佐々木外科病院では、4月26日よりかかりつけ患者様を優先として「①医療機関への電話等による直接連絡」で予約申し込みを開始しております。当院で接種希望される場合、②や③では予約申し込みが出来ませんので、ご注意ください。

予約受付 083-923-8811 (水・土・日祝祭日以外の14時から17時まで)

65歳以上の高齢者以外の方のワクチン接種開始時期は、現時点、未定となっています。

患者相談窓口についてのお知らせ

患者相談窓口では、患者様や家族様からの様々なご相談やご意見をお受けします。内容に応じて、関係部署と連携し、解決に向けてのご支援をさせていただきます。

相談窓口：佐々木外科病院 地域医療連携室(TEL 083-923-8817)

ゴールデンウィークのお知らせ

ゴールデンウィークの診療予定です。
なお、急患の方は、この限りではありません。

| 月 | 日 | 曜 | 午前 | 午後 |
|----|----|---|----|----|
| 4月 | 28 | 水 | 診療 | 休診 |
| | 29 | 木 | 休診 | |
| | 30 | 金 | 診療 | |



| 月 | 日 | 曜 | 午前 | 午後 |
|----|---|---|----|----|
| 5月 | 1 | 土 | 診療 | 休診 |
| | 2 | 日 | 休診 | |
| | 3 | 月 | 休診 | |
| | 4 | 火 | 休診 | |
| | 5 | 水 | 休診 | |
| | 6 | 木 | 診療 | |

曙会理念

地域の皆様の保健・医療・福祉のために貢献し、皆様に信頼され、地域とともに発展する組織をめざします。

佐々木外科病院理念

1. 消化器疾患を中心に、がん・外傷・整形外科領域の外科系専門病院として地域医療に貢献します。
2. 患者様から信頼される良質な医療を提供します。
3. 患者様の「病氣」だけにとらわれず、「人」としてふれあう「やさしい医療」を実践します。

佐々木外科病院基本方針

1. 急性期病院として、急病にはいつでも(365日・24時間)受診できる病院を実現します。
2. 良質な医療の提供のため、医療設備の充実を図るとともに、より高い知識と技能を修得します。
3. 職員は相互に協力してチーム医療を行い、患者サービスの向上に努めます。
4. 患者様に必要かつ最適な医療が受けられることを第一に考え、患者様を中心とした地域医療機関との連携を行います。